

# Школа м'яча

Автор: Постемська Лілія Степанівна

План-конспект уроку фізичної культури в 1 класі



Постемської Лілії Степанівни, вчителя ФМГ №17 ВМР

## Школа м'яча

**Тема.** Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Передачі м'яча у парах. Метання малого м'яча на відстань. Кидки м'яча в кошик. Естафетна гра. Дихальні вправи.

**Завдання уроку:** повторити передачі м'яча у парах, навчати метання малого м'яча на відстань, закріплювати кидки м'яча в кошик, розвивати спритність в естафетній грі.

**Інвентар:** великі дитячі м'ячі, тенісні м'ячі, м'ячі середніх розмірів.

## Зміст уроку

### Підготовча частина (10-12 хв.)

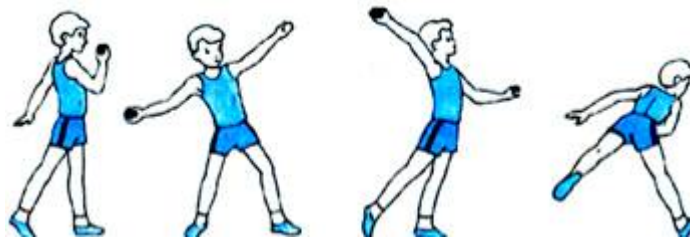
- Шикуння в одну шеренгу, привітання.
- Повідомлення завдань уроку. Інструктаж з техніки безпеки.
- Різновиди ходьби та бігу.
- Перешикуння. Комплекс ЗРВ. (музичний супровід)

### Основна частина (18-20 хв.)

1. Передачі м'яча з рук у руки в парах. 3 пари



2. Метання тенісного м'яча на відстань. 3 учні



3. Кидки м'яча в кошик.

2 учні



4. Естафетна гра. Конкурс «М'яч по землі»

«М'яч над головою»

«М'яч під ногами»

«М'яч через сторону»



### **Заклучна частина (3-5 хв.)**

Дихальні вправи. (музичний супровід)

Підсумки уроку.

Організований перехід до класу.

### **Музичний супровід до уроку**

*buratino\_mkzfig.mp3 (2.63 Mb)*

 [Зберегти](#)

*bremenski\_muz\_mkzjf0.mp3 (1.58 Mb)*

 [Зберегти](#)